



„Alles Liebe dieser Welt ist
auf Eigenliebe gebaut“

Meister Eckhart

MEDITATIONSABEND

Ein Date mit dir selbst

Auszug aus dem Programm:

- Waldspaziergang im Herbst
- Das goldene Boot und du
- Spaziergang zum See
(Stärkung der Zellen)
- Die magische Welt (Stärkung Chakren)
- Klangschalenmeditation
- Achtsamkeitsübungen



**Tanke deine „innere Batterie“ auf
Entspanne bei wohltuender Musik und
Imaginationsreisen
Stärke deine Resilienz**

Dieser Abend gehört nur dir
Schenke dir Zeit



Kurszeiten

Herbst/Winter 2020:

17.09.2020

15.10.2020

19.11.2020

10.12.2020

18:00 Uhr– 19:00 Uhr

Kursort:

**Kindergarten
Siegendorf/Turnsaal
Am Graben 21**

**Energieausgleich:
Einzelstunde €10,-
4er Block €36,-**

**Mitzubringen:
Matte und Polster
(Decken sind vorhanden)**

Anmeldung u.

Kursleitung:

Daniela Erber

0664-150 41 40

training@danielaerber.at

www.danielaerber.at